



こんだてよていひょう



日付	こんだてめい			ほくほくランチ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう			行事等
						血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
8 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	チキンカレー ゆでやさい あおりんごゼリー	ほ	644 18.9 16.2 1.8	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご にんにく こまつな キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	
9 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ハムカツ からしあえ どさんこじる		698 24.8 17.8 2.9	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ みそ	ほうれんそう にんじん ホールコーン ねぎ にんにく	こめ むぎ サラダあぶら はるさめ じゃがいも パンこ	
10 (金)	スパゲティ	ぎゅうにゅう牛乳	ミートソース ゆでやさい チーズ		652 27.9 19.8 1.8	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト こまつな キャベツ ホールコーン	スパゲティ バター こむぎこ サラダあぶら	
14 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ハンバーグ やさいのにんにくじょうゆあえ とうふいりかきたまじる	ほ	626 24 20.2 2.1	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぶたにく	もやし にんじん にんにく たまねぎ こまつな トマト	こめ むぎ でんぶん	
15 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	いかメンチ おひたし けんちんじる		672 28.1 21 1.9	ぎゅうにゅう いか とうふ	ほうれんそう にんじん はくさい ごぼう こまつな だいこん	こめ むぎ さといも パンこ でんぶん サラダあぶら	
16 (木)	ひじきおこわ	ぎゅうにゅう牛乳	あじのみそやき ごまあえ はちみつレモンゼリー だいこんとこんにやくのいために		701 27.5 16.9 2.3	ぎゅうにゅう あじ とりにく ひじき みそ ツナ	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん えだまめ しいたけ レモン	こめ むぎ さとう ごま こんにやく サラダあぶら はちみつ	
17 (金)	コッペパン ママレード ジャム	ぎゅうにゅう牛乳	トマトオムレツ ゆでやさい チキンポトフ	ほ	699 26 25.7 2.5	ぎゅうにゅう たまご わかめ とりにく	キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ えだまめ トマト	コッペパン ジャム サラダあぶら じゃがいも	すきらい (海藻)
20 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	いわしのうめに ゆかりあえ こおりどうふとやさいのいためもの	ほ	679 27.8 21.6 2	ぎゅうにゅう いわし こおりどうふ ぶたにく	キャベツ にんじん ゆかり にんにく たまねぎ えだまめ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう	
21 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	やきとりふうあえもの こんさいのみそしる みかん	ほ	663 31.3 15.7 2.1	ぎゅうにゅう とりにく とりにく みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな みかん たまねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう	
22 (水)	ジャンバラヤ	ぎゅうにゅう牛乳	オムレツ ポテトスープ		667 22.7 25.3 3.3	ウインナー ぎゅうにゅう たまご ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト ホールコーン パセリ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	
23 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	とりにくのバーベキューソースかけ ごますあえ みそしる		642 26.7 21.4 2.5	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ わかめ みそ	しょうが レモン にんにく ねぎ りんご だいこん こまつな キャベツ	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら	
24 (金)	コッペパン いちご ジャム	ぎゅうにゅう牛乳	とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい		693 25 25.7 2	ぎゅうにゅう とりにく	いちご レモン パセリ しょうが キャベツ にんじん	コッペパン でんぶん サラダあぶら じゃがいも さとう はるさめ	
27 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	さといもコロッケ ゆずゼリー もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじ	ほ	666 20.3 18.4 2	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ	もやし にんじん にら かんぴょう ほうれんそう ねぎ たまねぎ ゆず	こめ むぎ さといも パンこ サラダあぶら じゃがいも	学校給食 週間
28 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	スタミナやき しおこんぶあえ とんじる	ほ	646 32.7 17.9 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも さといも	学校給食 週間
29 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	モロのからあげ いなかじる こんにやくのきんぴら	ほ	672 29.5 19.2 2.8	ぎゅうにゅう モロ とりにく とうふ さつまあげ みそ	しょうが にんじん ごぼう にんにく たまねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう でんぶん パンこ サラダあぶら じゃがいも こんにやく	学校給食 週間
30 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	さばのしおやき ごまあえ いもこなべふうじる	ほ	657 30.2 19.4 2.2	ぎゅうにゅう さば とりにく	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう パンこ サラダあぶら じゃがいも	学校給食 週間・めあて
31 (金)	コッペパン りんご ジャム	ぎゅうにゅう牛乳	ハンガリアシチュー ゆでやさい	ほ	670 24.5 20 2.3	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト えだまめ ホールコーン ブロッコリー キャベツ りんご	パン さとう じゃがいも サラダあぶら	学校給食 週間

* 栄養価は中学年のものです。
* 都合により献立を変更する場合があります。

ほ 今月のほくほくランチ

1月分 平均値	エネルギー667kcal, タンパク質26.3g, 脂質20.0g, 塩分2.2g
中学年の給食1食分の 栄養摂取基準値	エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g, 塩分2.0以下 (タンパク質21.1g~32.5g) (脂質14.4g~21.6g)